COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D.
"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"
"Educamos para la Libertad"

Docente	Oscar Vargas – Educación Física		
Estudiante			
Curso		**Fecha de entrega**	

Guía de trabajo virtual Grado 9°

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante ejercite su cuerpo y mantenga la realización de los ejercicios físico atléticos que se desarrollan en el espacio presencial.

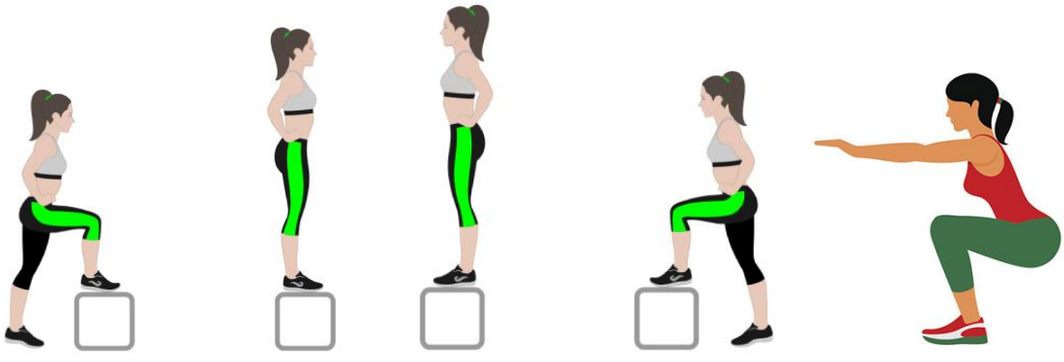
Realizar un video por cada uno de los ejercicios propuestos, se debe grabar de forma lateral, no se puede *pausar ni editar* (se verificará con aplicación) ya que si se observa dichas situaciones no será tenido en cuenta.

Se deben enviar mediante correo electrónico. ovargasm@educacionbogota.edu.co

Recomendaciones:

- ✓ Si alguien del núcleo familiar quiere realizar los ejercicios con el estudiante como reto lo puede hacer y aparecer juntos en el video.
- ✓ Calentar con movimientos de todas las articulaciones (Brazos, cintura, cabeza, Piernas) del cuerpo, igual a las desarrollados en clase.
- ✓ Estiramiento luego de terminar los ejercicios, se deben utilizar los desarrollados en clase.
- ✓ Recuerde que estos ejercicios los debe realizar en un espacio de su casa manteniendo las recomendaciones de la cuarentena.

1. **EJERCICIO ESCALADORES**, ubicados frente a un elemento de 30 a 60 cm de altura (Sofá, cama, muro, escalón, silla) que sea estable y en donde usted se puede parar, subir pie por pie y bajar pie por pie, al estar abajo realizar una sentadilla y comenzar nuevamente, realizar esta rutina 25 veces en un tiempo máximo de un minuto. Este ejercicio es igual al que se realizaba en las gradas del colegio sumándole una sentadilla cuando se baja. (ver imágenes y video)



2. **FONDOS DE BRAZO**, ubicados de espalda hacia un elemento estable de 30 a 60 cm de altura (sofá, cama, muro, silla) apoyar palmas de manos, piernas estiradas al frente subir y bajar el cuerpo flexionando los codos, repetir 20 veces sin parar. Este ejercicio lo han hecho en las gradas del colegio.

3. **ABDOMINALES CON ELEVACIÓN DE PIERNA**, apoyado en los tobillos de un familiar o con las manos por debajo de la cintura boca arriba, pierna estiradas, elevar a 90 grados, bajar y subir sin tocar el suelo, se deben realizar 35 repeticiones antes de un minuto, no se pueden apoyar los pies en el piso en ningún momento si esto pasa el ejercicio no es válido, se puede descansar mantenido las piernas elevadas (ver imagen o video).

https://www.youtube.com/watch?v=4oYU_1HjbtM

4. **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZO**, boca abajo con las manos apoyadas en el suelo, punta de pies apoyada en el suelo y piernas totalmente estiradas para hombres, mujeres con rodilla en el piso, se debe subir y bajar flexionando los codos, realizar 35 repeticiones antes de un minuto. El descanso se realizar en la posición inicial.